



博爱孕育讲堂

主办:周口晚报 周口博爱妇科医院 周口市医疗救助基金会

本期专家:周口博爱妇科医院妇产科主任孟亚丽

孟亚丽:被卫生部和国家计生委任命为“万例手术无事故先进工作者”;被河南省人民政府任命为“河南省巾帼女杰”等荣誉称号。

毕业于河南医科大学,妇产科副主任医师。从事妇产科工作三十余年,先后在广东、深圳、厦

门多家大型医院做妇产科临床治疗工作,临床经验丰富。

擅长妇科各种常见病的诊断和治疗。如:阴道炎、宫颈炎、盆腔炎;对各种不明原因导致的月经不规律的治疗更有独到之处;擅长微创治疗子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科疾病。先后在省级、国家级杂志发表论文十多篇。

周口市医疗救助基金会 倡导优生优育, 预防不孕不育

问:我爱人在怀孕20~30天时牙痛痛犯了,吃了些止痛和消炎的药物(其中有待因片和阿莫西林胶囊等),约5天,请问这是否会对胎儿造成影响?

答:无论是哪种类型的药物对于胎儿都是有一定影响的,但在早期无法判断胎儿是否受到相应影响,所以在怀孕期间出现身体不适就需要及时到正规医院进行相关检查,明确诊断,在医生的指导下采取相应的措施,切忌擅自用药,以免对胎儿造成影响。既然已经服用药物了,就勤观察自身的情况。在怀孕16周左右,可以到医院做B超以及唐氏筛查来初步了解胎儿是否正常。

问:我曾经两次习惯性流产,还能生育吗?

答:由于习惯性流产两次,导致您的子宫受损,建议您受孕之前最好到专业正规医院检查一下。要想再次生育,日常生活中一定要保持良好的生活习惯,加强营养,增强体质,避免劳累,适当休息,避免剧烈运动。在怀孕早期及晚期三个月避免性生活,必要时到医院做相关检查,做好相应措施。

问:我怀孕后睡眠质量明显下降,如何预防睡眠质量不足呢?

答:如果你辗转反侧不能入睡,请做如下事情:用木梳轻轻梳头、看书、听音乐、看电视、上网、阅读信件或电子邮件,这样你也许会感觉疲劳而容易入睡了。放松心情,躺在床上边关注自己的呼吸一边想一些美好的事情,也可以缓解你的紧张。

问:平时,我喜欢喝点红酒。怀孕后是不是应该戒掉?

答:一杯可以,但是两杯或更多肯定不好。酒精会直接进入血液,然后同样高的酒精浓度会进入胎儿的血液。过分饮酒会导致胎儿发育不良和发育缓慢。劝你完全戒掉高度白酒,可喝一点开胃酒或消化酒,但一定要适量。

问:怀孕时体重增加多少合理?

答:孕期体重增加多少没有统一的标准,这取决于你平时的体重。一般平均重量增加大约12公斤,分配大致如下:婴儿3公斤,羊水1公斤,胎盘500克,乳房500克,2公斤是为婴儿不可

缺少的储蓄(血、脂肪等等),剩下的就是你长的肉。

问:我喜欢吃汉堡这类的快餐,这对胎儿好吗?

答:要注意食品的多样化。为避免缺乏微量元素,孕期需补充葡萄糖、脂肪、蛋白质、维生素、盐、矿物质……现在,你的饮食不符合这一标准。

问:我怀孕5个月,有时会感到肚子发紧,这难道就是医生所说的宫缩吗?我很担心。

答:和其他肌肉一样,子宫也会经常收缩。即使你没有怀孕,它也会收缩。只不过,平常你不会感到这种收缩。怀孕4个月后,当子宫膨胀时,有些妇女会感到这种收缩,感觉肚子发紧,略微不适,而不是疼痛。它同生孩子时的宫缩完全不是一回事。临产的宫缩是从子宫上端开始,到子宫中部加剧,然后是向子宫下推出婴儿。

问:近期,我一笑就流出小便,这是不是大家所说的孕妇小便失禁,如果是的话,可以治愈吗?

答:孕激素使你的组织变得柔软,而未来的胎儿重量使你更难以控制你的膀胱,这就是你老想去小便的原因。有些孕妇在怀孕后期,大笑时甚至打喷嚏、咳嗽或用力时,都会小便失禁。这种现象并不是不可治愈的。为了防止变得严重,你可以做一些会阴练习。

问:准备怀孕了,现在我需要做些什么呢?

答:备孕是两个人的事情,夫妻都要保持非常健康的生活方式,比如先把身体养好,饮食营养全面,早睡早起,丢弃不良的生活方式等。你可口服叶酸片,对防治胎儿畸形、早产等非常有好处。现在就开始吃,吃到怀孕的第三个月就可以了。

问:胎儿停育,孕妇本身会有反应吗?

答:胎儿停止发育后,可能有些人会在短时间内出血,因为是自然淘汰,会从宫内把胎儿排出,孕妇的感觉是消失了,肚子没有明显的增大,原来有的妊娠反应消失了,阴道有出血。最确切的是通过B超检查,看有无胎囊萎缩的情况。

胎儿脑营养 对智商影响最大

每个妈妈都希望自己的宝宝健康可爱、聪明伶俐,而作为胎儿的唯一营养来源,准妈妈在孕期的营养状况与胎儿脑和中枢神经系统发育密不可分。

胚胎学研究表明,胎儿的大脑发育最关键的几个阶段:妊娠3~6个月,是胎儿脑细胞增殖的第一个高峰期。这个阶段,胎儿的脑细胞以平均每分钟25万个的增长速度急剧增加;妊娠第7个月到孩子出生,是脑细胞生长发育的第二个重要阶段。在这个阶段,脑细胞数量持续增加,同时脑细胞和神经系统的功能也主要由这个阶段决定,影响着出生后的脑反应速度、记忆力、思维能力,对孩子以后的智商影响最大;孩子出生后1年内,是脑细胞增长的最后一个高峰期。所以,孕妇一定要把握好时机,给胎儿大脑发育补足营养。

全面均衡的营养是胎儿脑发育的有力保障。构成大脑主要营养成分的有蛋白质、脂质、碳水化合物、B族维生素、维生素C、维生素E和钙等,但对孕妇来说,有一些营养素容易不足,以下几种营养素应特别予以补充。

蛋白质是胎儿大脑发育的基础物质。胎儿的脑发育需要35%的蛋白质,以维持和发展大脑功能、增强大脑的分析理解及思维能力。要注意的是,孕妇要尽可能保证一定量的动物性蛋白质的摄入,因为无论是氨基酸构成还是生物利用率,动物蛋白都高于植物蛋



白,是胎儿大脑健康发育极其重要的营养素。

锌和铁是构成核酸和蛋白质所必需的营养素,也是人脑中含量最高的微量元素。缺乏锌和铁都会造成脑发育不良,会使脑发育出现不可逆的损伤。为了让胎儿得到充足的锌和铁,孕妇需要适量地增加牡蛎、海鱼、海虾、坚果、动物肉及肝脏等食物的摄入量。

脂肪酸也是人脑发育过程中必需的物质。亚油酸和亚麻酸是人体自身

不能生成的必需脂肪酸,尤其是 $\Omega-3$ 系列的 α -亚麻酸。 $\Omega-3$ 脂肪酸在体内会转化成DHA,主要集中在胎儿的大脑、视网膜和肝脏中,它对大脑细胞的存活、神经传导、突触细胞的生长和繁殖,以及髓鞘化的过程特别重要。它也是视网膜的形成过程中不可缺少的营养物质。因此,孕妇膳食中应有足够量的这类脂肪酸,它主要存在于一些油脂中,亚麻籽油、紫苏中含量非常丰富。(邵玉芬)

儿童先天性生殖缺陷 一岁前治疗成功率高

菲菲的妈妈发现女儿除了正常上厕所之外,内裤却总是湿湿的,而且这并没有随着孩子年龄的增大而有任何的改善。眼看女儿就要上小学了,若不赶快找出原因并把女儿的这毛病治好,会对孩子的成长造成难以磨灭的影响,于是妈妈便带着菲菲四处求医问药。

最后,在一次详尽的检查中,才

发现菲菲是先天性肾发育不良和输尿管异位开口。菲菲的右肾是一个迷你肾,但与其相连的输尿管还可以向下排尿,可是输尿管并没有将尿“送”到膀胱,而是“送”到了阴道里,于是菲菲才会出现不自觉的“漏尿”的情况。

针对儿童先天性的疾病,父母应尽量让孩子接受治疗,一方面是为了

小孩心理的健康着想;另一方面也是顾及到祖辈老人的感受,受传统观念影响的老人,多少也会接受不了孩子的这种缺陷,让孩子及早接受治疗能使老人们更安心。

处理这种先天性的缺陷,应在小孩1岁以前为宜,而且成功率也较高,对小孩的身体和心理的影响都比较小。(陈学敏)

豆浆营养可与牛奶相媲美

豆浆到底营养如何?国家大豆行动计划领导小组有关人士一语中的:豆浆是一种营养价值极高的日常营养饮品,其营养价值完全可以和牛奶相媲美,而养生保健价值更胜一筹,大豆皂甙、异黄酮、卵磷脂等特殊的保健因子价值很高,可以说,豆浆是“心脑血管保健液”,是21世纪“餐桌上的明星”。

鲜豆浆含有丰富的优质蛋白质及多种人体所需的微量元素,素有“绿色牛乳”之称,其营养价值与牛奶相近,蛋白质含量高达2.56%,比牛奶

还要高,已超过奶的标准(2%),并且豆浆中的蛋白为优质植物蛋白;豆浆还富含钙、磷、铁等矿物质,铁的含量是牛奶的25倍;豆浆中不含胆固醇与乳糖,牛奶中含有乳糖,乳糖要在乳糖酶的作用下才能分解被人体吸收,但我国多数人缺乏乳糖酶,这也是很多人喝牛奶会腹泻的主要原因。另外,豆浆中所含的丰富的不饱和脂肪酸、大豆皂甙、异黄酮、卵磷脂等几十种对人体有益的物质,具有降低人体胆固醇、防止高血压、冠心病、糖尿病等多种疾病的功效,还具有增强免疫、延缓肌体

衰老的功能。“一杯鲜豆浆,天天保健康”的生活观念为越来越多的人所接受,每天早上喝250~500ml豆浆,配之以一块面包、馒头等主食,即可满足营养需要。(新华)

九阳植物奶牛豆浆机
原磨鲜香 天然好豆浆
九阳豆浆机
咨询电话: 8230822 8239708

名院推荐:本栏目向市民推荐医疗技术水平高、信誉好的医院,欢迎广大群众推荐,愿越来越多符合条件的医院参与这个栏目,让本栏目成为患者寻医购药的好所在,感谢你对本栏目的支持。推荐电话:0394-8166126

专业医学减肥
针灸减肥 埋线减肥
电话:6199197 13592208703
地址:周口市八一大道中段 烧伤医院二楼针灸科

周口市新农合医保定点医院
周口手外科医院
周口市唯一一家以手足外伤、断指(肢)再植、显微外科、创伤骨科为主要业务范围的专科医院。
地址:周口市大庆路北段 电话:8288120

头疼头晕哪里看 周口耳鼻喉医院
主治医师:王银邦
主治:鼻炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎(本院已成功治愈患者10万余人)
地址:周口市火车站北300米路西
电话:0394-8380632

周口博爱妇科医院 | 搜索
健康热线: 0394-8366555 QQ: 133120114
院址:周口市黄河路中段路南 网址: www.8366555.com
乘车路线: 乘3、4路车到黄河路口下车往东100米; 1、7、10、13路车到博爱妇科医院门口下车即到。